

A zsoltár-ima a szerzetesség hajnalán

OROSZ ATHANÁZ

1960-ban született Nyíregyházán. Görög katolikus szerzetespap Dámocón, a Görög Katolikus Hittudományi Főiskola tanára. Legutóbbi írását 2003. 7. számunkban közöltük. Az alábbi tanulmánya előadásként elhangzott 2004. március 27-én Budapesten, a Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola által szervezett „Lélektan és spiritualitás” című konferencián.

¹Az „Eskü fiainak” is hívták őket.

²Háránban még a 4. századi zárándok, Éteria is csak a klérus és a szerzetesek jelenlétééről szól, s kifejezetten említi, hogy rajtuk kívül más státuszú (világi) keresztények nincsenek. Vö. 20,6; magyarul Ivancsó István: *Éteria útinaplója*. Nyíregyháza, 1996, 78.

Antal és a remeték

³Vö. E. Amélineau: *Monuments pour servir à l'histoire de l'Égypte chrétienne aux V^e et VI^e*

Előadásom megadott címében zavarba ejt a „hajnal” szó: ugyan mettől vagy kitől datálhatjuk a szerzetesség hajnalát? Antal kivonulásától? Vagy Palladiosz korától, amikor már egyetemes a zsoltározás a pusztában? Vagy nézzünk szét még korábban a síreknél, a „Szövetség fiainak”¹ körében, ahol a kereszténység ekkor jóformán aszkétákra korlátozódott?²

Az „aranykorban” az egyiptomi atripei Senute életében maga Dávid király jelenik meg a szerzetesek között, hogy vezesse a „meditációt”, ami nyilvánvalóan zsoltárversek elmondását jelentette.³ Aranyszájú Szent János híres homíliájában a remeték, a monostorok és a szüzek említése után mindig ezt ismételgeti: „A kezdet, a közép és a vég mindegyiküknél Dávid! Dávid angyali szolgálatra készíteti Isten szolgálait, s így mennyekké teszi a földet.”⁴ Ugyanekkor „a boldog Epiphániosznak, Ciprus püspökének” pedig így nyilatkozott egyik, Palesztinában levő kolostorának apátja: „Imáid hatására nem hanyagoltuk el imarendünket, hanem buzgalommal végezzük mind a harmadik, mind a hatodik, mind pedig a kilencedik órát.” Ő azonban feddőleg azt mondta nekik: „Nyilvánvalólag hanyagok vagytok, mivel felhagytok az imával a nap többi órájában! Hiszen az igazi szerzetesnek szünet nélkül imádkoznia és zsoltároznia kell szívében.”⁵ Nekem erről a mondásról kedvenc szentemnek, Maximosz hitvallónak az üzenete jut eszembe, akinek ikonján szerepel ez a mondása: „Gyötörd a testedet koplalással és virrasztással, s végezd fáradhatatlanul a zsoltározást és imádságot, akkor majd a józan tisztaság révén megszentelődsz!”⁶

Bármilyen tetszetős volna ebből az állításból és helyzetből kiindulnunk, a „hajnalpír” megpillantásához még egy kicsit korábbra kell visszatérnünk. Talán nem egészen addig a homályos (2.) századig, amelyről fél évszázada még tekintélyes katolikus szerzők is azt feltételezték, hogy csak olvasmányként, de nem imaként használták a keresztények a Zsoltároskönyvet.⁷

De visszatekinthetünk például a Szent Athanasziosz által megírt Antal-életrajzig. Az ókori hagiográfiának ez a remekbeszabott „zsengéje” éppen azért íródott, hogy imaéletükben segítse a szerzeteseket.⁸ Az életrajz szerint az első nagy remete szinte

siècles. Párizs, 1988, 50. Dávid egyébként hamar a szerzetesek igazi prototípusa lett.

⁴Hom. de poenit. et in lectionem de Davide et de uxore Uriae. Idézi és magyarázza S. Grün: *Psalmengebet im Lichte des Neuen Testaments*. Regensburg, 1959, 102.

⁵A szent öregek könyve, A szerzetesatyák mondásainak ábécé sorrendes gyűjteménye (Bizánci írók 1) (Ford. Baán I.) Budapest, 2001, 105, 198.

⁶Fejezetek a szeretetről, I, 45. In: *Isten a Szeretef*. Budapest, 2002, 13.

A zoltárok jelentősége Felső- és Alsó- Egyiptomban

⁷Vö. B. Fischer: *Le Christ dans les Psaumes*. La Maison de Dieu 28 (1951), 88. Elméletüket áfólja A. Hamman: *L'utilisation des Psaumes dans les deux premiers siècles chrétiens*. Studia Patristica XVIII/2, Kalamazoo/Leuven, 1989, 371–374.

⁸T. Spidlik: *La spiritualité de l'Orient Chrétien II*, 17 B. Steidle kutatására hivatkozik.

⁹Szent Athanasziosz: *Szent Antal élete*, 9. f. (Ford. Vanyó L.) In: *A III–IV. század szentjei*. Budapest, 1999.

állandóan imádkozott, és különösen sokszor mondott zoltárokat.⁹ S amikor ismerősei „már azt hitték, halottként bukkannak rá, ehelyett azt hallották, hogy a zoltár verseit énekl: »Keljen fel az Isten és széledjenek el az ő ellenségei.«” Végül amikor Antal köré már tanítványok gyűltek, a hegyekben gombamód szaporodó „remeteségek olyanok voltak, mint az isteni kórusokkal teli sátrak, amelyekben zoltároztak, olvasták a Szentírást, böjtöltek, imádkoztak, szeretetben és egyetértésben voltak egymással.”¹⁰

A sivatag tehát egy-kettőre megtelt imádsággal. Palladiosz a Paradicsomban érzi magát, ahogy a nap 9. órájában útjának minden helyén hallja legalább egy remetének félhangos zoltározását.¹¹ Evagriosz elvárta a szerzetestől, hogy „folyton-folyvást zoltárimádság legyen az ajkán”.¹² Hiszen a zoltározás „meggyógyítja a lélek betegségeit”,¹³ akár a felgerjedt haragot is.¹⁴ Tudunk olyan szerzetesről, aki egyetlen zoltárversről csaknem három évtizeden át meditált. Theofilosz püspöktől kapta a „megörzöm magam attól, hogy vétkezzem nyelvemmel, lakatot teszem a számra” zoltárverset.¹⁵

S azok az egymondatos fohászok is, amelyek a nitriai sivatagban vagy az úgynevezett „cellákban” (*Kellia*) egyre jobban elterjedtek, szintén zoltár-ihletésre alakultak ki: „Irgalmazz nekem, könyörülj rajtam!”, „Szabadíts meg!”, „Óvj meg, oltalmaz!”, „Vezess!”, vagy „Mutasd meg az utat, melyen járjak!”¹⁶

A Thébaiszban közösségeket szervező Pakhómiosz is már tanítómesterétől, Palamontól a folytonos imádságra és elmélkedésre¹⁷ kapott példát és buzdítást: „Ahogy tanítottak, mindig imádságban és Isten igéjéről való elmélkedésben töltöm a fél éjszakát, sőt olykor az egész éjjelt.”¹⁸ Az öreg remetével kétkezi munkájukat végezve kívülről ismételve „meditáltak” a Szentírást. Pakhómiosz tehát mesterétől tanulta meg az éjszaka eltöltésének három módját: „Vagy imádkoztok estétől éjfélig, s utána alusztok az istentisztelet órájáig, vagy éjfélig alusztok, és utána reggelig imádkoztok, vagy pedig imádkoztok egy kicsit (...), így téve egészen estétől reggelig.”¹⁹ Pakhómiosz a zoltárverseket mindig ügyesen alkalmazta konkrét élethelyzetekre is. Mindenkit kötelezett a Szentírás rendszeres ismételtetésére (*meditatio*), s a regula minimumként a teljes Újszövetség és a Zoltároskönyv kívülről történő megtanulását írja elő.²⁰ A zoltárok elmondása korántsem gépies *recitatio*, hanem igazi lelkeségi feladat volt: a „szentek” szavairól elmélkedő keresztény hasonlíthat igazán a törvényről elmélkedő (*meditatio*) Mózeshez²¹ és a zoltárszerző Dávidhoz, de magához Krisztushoz is.

Alsó-egyiptomi barlangjában jó néhány remete is minden éjszaka végigmondta az összes zoltárt.²² Bizonyos helyeken ez lett a norma: nap mint nap végigimádkozni az egész Zoltároskönyvet. Rendkívüli alkalmakkor pedig felolvasták az egész könyvet. Például Szerapión atya egy falun áthaladva meglátott

(=a továbbiakban: VA).

¹⁰VA 44,2.

¹¹*Historia Lausiaca* 7, 5.

¹²Ps.-Nilus (=Evagriusz):

Capita Paraenetica 41:

PG 79, 1252. Vö. Uo.,

80: PG 79, 1256: „lingua

psallat et mens oret”.

¹³Uő. in *Ps* 102,3 B.

¹⁴Pr 38; Or 83; Mn 98;

Pr 71. A harag támadá-

sát lecsillapítja a türelem

és a zsoltározás

(*Inst. mon.* 4)

¹⁵Theofilosz püspököt megkérte, hogy olvasson neki a Szentírásból,

mivel ő nem tudott

olvasni. A Zsolt 38,1

hallatára felkiáltott:

„Elég, elég! Elég lesz

most ennyi! Ha majd ezt

megtanultam, akkor

ismét visszajövök!”

¹⁶Vö. Baán I.: *Hogyan*

imádkoztak az első

egyiptomi szerzetesek?

Vigilia, 2003. 10.

729–738. Vö. *A szent*

öregek könyve 39, 39.

¹⁷*meletén logu theu.*

¹⁸Ugyanerről az elvről

tanúskodik 3 évszázad-

dal később Klimakosz

Szent János a *Létra*

27,47 pontjában: „Éjjel

időd nagyobb részét

imának szenteld,

kisebb részét pedig

zsoltározásnak!”, Morano

Valley, 2001, 181.

Zsoltározás a napirendben

¹⁹Veilleux, 77.

²⁰Pr 140.

egy prostituáltat, aki az ajtóban állt. Este visszatért hozzá, és figyelmeztette az asszonyt, hogy mindennél előbbrevaló dolga van. Ezzel belefogott a zsoltároskönyvbe, amelyet egészen végigimádkozott, minden zsoltárnál külön is könyörögve Istenhez a kéjnjő megtéréséért. Végül pedig az megtért, és Istennek tetsző életet élő szerzetesnő lett.²³

Persze azért nem mindenki tudta kívülről a Zsoltároskönyvet. Voltak, akik csak néhány kedvenc zsoltárt vagy annak is csak bizonyos verseit ismételték. Lényeg, hogy elmélkedtek azokról. Pakhomiosz szabályban írta elő a félhangos elmélkedést²⁴ nemcsak a „harangozóknak”, vagyis aki egy fadarabot kopácsolva jelt ad az imádságra, hanem az étel kiosztóinak is.²⁵

A sivatagi atyák nemcsak Thébaisz közelében, Pakhomiosz keze alatt, hanem Alsó-Egyiptomban is igyekeztek összekapcsolni a munkát a zsoltárversek recitálásával. Ez lehetett ugyanának a versnek a végtelen ismételtetése, vagy éppenséggel hosszú szakaszok elmondása, ugyanis a többség kívülről tudta a Biblia nagy részét. Lukiosz kötélfonás közben szüntelenül az 50. zsoltár elejét mondta: „Könyörülj rajtam, Isten, nagy irgalmasságod szerint, és könyörületed sokasága szerint töröld el gonoszságomat!”²⁶ Nagy Pál megelégedett az első szavakkal is: „Könyörülj rajtam!”²⁷ Mindenesetre a folyamatos zsoltározás sokak számára a szerzetesi aszkézis részévé vált, olyan „fegyverténnyé”, amit együtt emlegetnek a böjtöléssel. „Az atyák meghatározása szerint a *zsoltározás fegyver, az ima védőfal*” — hangzik Klimakosz Szent Jánosnak a ma már Keleten egyetemes érvényű állítása.²⁸ A zsoltározás nemcsak a bűnbánat felindításában, hanem a démonok elleni küzdelemben is nagy jelentőséget kapott. „Magam is — folytatta az öreg szerzetes (az Athanasziosz által *Markellinoszhoz intézett levélben*) — bölcs férfiaktól hallottam, hogy hajdan, a régi Izraelben még egyszerűen a Szentírás felolvasásával elűzték a démonokat, és elhárították azoknak az emberek ellen irányult támadásait.”²⁹ Az egyik sivatagi atya mondanak szerint egy démon egy másik ördögnek elmondta, hogy egy zsoltározó szerzetesnél már szégyenben maradt: „felébresztettem egyszer, felkelt, és megégetett zsoltáraival és imádságai-
val.”³⁰ Hasonló történeteknek se szeri, se száma az ókori keresztény irodalomban.³¹

A kezdetekkor sok sivatagi atya nem ismerte még a kötött zsoltározást, illetve a pakhomiánusok tizenkét zsoltáros reggeli és esti istentiszteleteit, mivelhogy éjjel-nappal folyamatosan imádkoztak. Nem ismerjük ezeknek a közös zsoltáros istentiszteleteknek az eredetét. Cassianus szerint az apostolok korából, angyali kinyilatkoztatásból származnak.³²

J. Cassianus, aki 380 és 400 között az utolsóként benépesült remetetelepen, a Szkétisz-sivatagban élt, Alsó-Egyiptomi imarendjét jegyezte föl nyugati szerzetestársai számára. „A keleti

²¹Ez főként majd a tanulmányunk végén sorra kerülő, Athanasziosz által *Markellinoszhoz intézett levél* utolsó két fejezetében derül ki.

²²Epiphiosz atyáról írja ezt egy másik apophthegma-gyűjtemény (N 627 A). Ugyanílyen esetekről olvashatunk Klimakosz Szent Jánosnál a *Létra* 4. fejezetében, de ez volt a szokás pl. Szent Száva monostorában is.

²³A *szent öregek könyve* 337–338, 875.

²⁴Vö. Fidelis Ruppert OSB: *Meditáció – rumináció*, a Pannonhalmán 1999-ben kiadott *Szerzetesség, monasztikum, bencésesség* II/2 kötet 170–183. oldalán.

²⁵Pr. 36 és 37: „*de Scripturis aliquid meditar*” — vö. még nr. 3 és 28.

²⁶A *szent öregek könyve* 191, 446. A zsolttárokra a továbbiakban is a görög Biblia számozása szerint hivatkozunk.

²⁷A *szent öregek könyve* 308, 795.

²⁸A *Létra*, 4,10.

²⁹*Epistula ad Marcellinum* 30. Magyarul: *Hetvenes Bibliás és patrisztikus tanulmányok*. Nyíregyháza, 2004.

³⁰N 36.

³¹Joannész Moszkhosztól a „Leiki rét” egyik történetét idézi és magyarázza több más utalással együtt A. Davril OSB:

„szerzetesek szabályai” szerint „az egyiptomiak nem megszabott órákban, és nemcsak bizonyos időközökben végzik az Úr szolgálatát... Ők az egész napot önként erre szánják, egybekötve vele az állandó munkát. A zsolttárokról s a Szentírás többi könyvéről való elmélkedést nem hagyják el soha teljesen. Munkájuk közben imádságokat mondanak, s így az egész napot megszentelik azzal az istenszolgálattal, melyet mi csak megszabott időkben végzünk. Ezért az esti és az éjszakai közös imádságon kívül náluk nappal nincs közös istentisztelet, kivéve szombatot és vasárnapot, amikor a harmadik órában (9 óraker) összejönnek a szentáldozás vételére.”³³ Később a remeték közösségeiben is csak két szertartás volt: az egyik kakasszóra, a másik pedig este. Mindkettőben volt 12 zsolttár, személyes imákkal és egy-egy közös könyörgéssel. Pakhomiosz szerzetesközösségében az imádságra összegyűlt szerzetesek folytatták kétkezi munkájukat, a kosárfonást, míg egyesek felolvastak egy szentírási szakaszt.

Az *egyiptomi szerzetesek tanítása* szerint „az igazi imádságnak (...) van valamilyen mintája. Minden szerzetesnek, aki szünet nélkül arra törekszik, hogy állandóan Istenre gondoljon, hozzá kell szoknia, hogy szüntelenül ezt forgassa szívében s róla elmélkedjék, kiüzve a szívéből minden más gondolatot. Másképp ugyanis nem tudja megőrizni a lelkében, csak ha minden testi gondtól és aggodalomtól elszakad. Ezt a mintát csak kevesen közölték velünk, akik a legrégebb szerzetesek utódai voltak.”³⁴

— A *meditáció* elméletét fejt ki itt ki Cassianus, aki a *volutatio cordis* kifejezést ugyanannak a szónak türelmes forgatására vonatkoztatta. Ez a *volutatio cordis* — a szív dajkálása egy hajó ringásához hasonlít, ahogyan Isten ígését fogadja magába az azt ismételtető szív.³⁵ Cassianus szerint a szüntelen imádság előfeltétele, hogy „a Szentírásról való elmélkedés átjárja egész lelkünket”. Az atyák tanítása szerint ki kell választanunk egy-egy verset a Bibliából, s egész nap ezt ismételtetni: „Szívedben szakadatlanul elmélkedjél e versről, (...) bármilyen kötelességedet végzed, sőt még ha úton vagy is...”³⁶

„Ha tehát meg akarjátok tanulni, miképpen kell állandóan Istenre gondolni, akkor szüntelenül ezt az imádságot kell ismételtetitek: »fordítsd figyelmedet segítségemre; Uram, siess megsegítésemre!« (Zsolt 69,2). Ez ugyanis magában foglal minden érzelmet, s nagyon jól alkalmazható minden állapotunkra, életünk minden körülményére. Megvan benne Isten segítségül hívása, saját gyarlóságunk felismerése, s a meghallgattatásba vetett bizalom, és reménység.”³⁷

Aztán hozzát teszi, hogy „ha a lanyhaság, a hiú dicsőség vagy a kevélység veszélye fenyeget, avagy ha különböző elszórakozás és szívem állhatatlansága zaklat (...), megint csak ezt kell kiáltanom: »Isten, fordítsd figyelmedet segítségemre; siess, Uram, megsegítésemre!«”³⁸

La Psalmodie chez les Pères du Désert.
 Collectanea Cisterciensia 49 (1987) 137. Vö. még
Apa Senuti életrajza.
 Luft U. (szerk.): *Istenek, szentek, démonok Egyiptomban.*
 Hellénisztikus és császárkori vallástörténeti szövegek. Budapest, 2003, 298skk.
³²*Inst.* II, 5–6; SC 109, 66–70. Magyarul: *A keleti szerzetesek szabályai.*
 Pannonhalma – Tihany, 1999, 23.

Beleélés és azonosulás

³³*Inst.* III, 2; SC 109, 92.
 Magyarul: *A keleti szerzetesek szabályai*, 35.
³⁴*Collationes* X, 10.
 Magyarul: *Az egyiptomi szerzetesek tanítása.*
 Pannonhalma – Tihany, 1998, 285–286.
³⁵Vö. A. Louf: *Bennünk a Lélek imádkozik.*
 Pannonhalma, 1994, 48–49.
³⁶De a helyes elmélkedés alapfeltétele a megtisztulás.
 Vö. Theodórosz apát tanítása: (*Inst.* V,34; SC 109, 244; magyarul *A keleti szerzetesek szabályai*, 102.)
³⁷*Collationes* X, 10
 (Magyarul: *Az egyiptomi szerzetesek tanítása*, 285).

³⁸*Collationes* X, 10
 (Uo. 286).

Épp Cassianus egyik mestere, Evagriosz mondta, hogy „nagy dolog szórakozottság nélkül imádkozni, de még nagyobb dolog szórakozottság nélkül zsolttározni”.³⁹ S épp ennek a szétszórtságának a kiküszöbölésére is szolgál az állandó zsolttárvers, a fohászáma. A Cassianusnak ajánlott zsolttárrészlet — az „Isten, fordítsd figyelmedet segítségemre; siess, Uram megsegítésemre!” — tehát különösen hasznos volt annak a szerzetesnek, akit gondolatai szorongattak.⁴⁰ Ammónasz ajánlotta, hogy az „evangéliumi vámszedő ehhez hasonló szavai is állandóan legyenek a szerzetes szívében”.⁴¹ A segélykérő ima lehetett csupán egy égre emelt tekintet is. Makáriosz atya szerint nem szükséges sokat beszélni, hanem „tárjátok ki kezeteiket és mondjátok: *Uram, segíts!* Ő tudja, mi kell nekünk, és irgalmát nyújtja nekünk.”⁴²

„Ha erről a versről elmélkedve lep meg az álom, szüntelen gyakorlat révén hozzászokhatsz ahhoz, hogy még álmodban is ezt imádkozd” — folytatódott Cassianus beavatása a szüntelen imádságba.

„A Szentírás ugyanis akkor tárul fel egyre világosabban előttünk, s gazdagsága, mélysége akkor nyílik meg mintegy számunkra, ha saját élményünkkel válik: mert mondanivalóját így nemcsak hogy megismerjük, hanem mintegy előre kitaláljuk, s a szavak értelmét már nem magyarázat, hanem belső átélés tárja fel előttünk. Ha ugyanis szívünk ugyanattól az érzelemtől lánghol, mint amelyben a zsolttár fogant vagy íródott, ezzel ennek mintegy szerzőivé válunk... Vagyis előbb ismerjük fel a szavak belső mondanivalóját, mint jelentését, s a róluk való elmélkedés folytán mintegy ráemlékezünk arra, hogy mi ment végbe bennünk is, vagy mi megy végbe mindennap.”

Ez az az elmélet, amely a zsolttárokról elmélkedő következő 50–60 szerzetes-nemzedék imaéletét is meghatározza. „Amikor ugyanis a zsolttárokat énekeljük, eszünkbe jut, mit idézett elő saját hanyagságunk, mit értünk el saját igyekezetünkkel, vagy mit művelt bennünk az isteni gondviselés; (...) mit hozott ránk az emberi gyarlóság, hogyan szedett rá a mit sem sejtő tudatlanság. Mert mindezeket az érzelmeket megtaláljuk a zsolttárokbán: úgy-hogy ami velünk történik, azt mintegy a legtisztább tükörben látjuk, s annál biztosabban felismerjük. Saját érzelmeink vezetésével nem szavakat hallunk többé, hanem átlátjuk mintegy a kézzelfogható valóságot; s nem is emlékezetünkben élnek, hanem természetes érzelmekként mintegy belénk oltva, maguktól törnek elő szívünk legbensőbb rejtekéből. Ezért értelmükbe sem olvasás útján, hanem személyes élményeink alapján hatolunk be.”⁴³

Csaknem fél évszázaddal korábban Szent Athanasziosz írta le *Markellinosz* nevű beteg barátjának azt, amit ugyanerről egy szerzetes tapasztalatából merítve „közvetíthetett”:

A menedéket kérő zsolttárt „nem úgy mondja el az ember, mintha más valaki volna az üldöztetés szenvedő alanya, hanem

³⁹A *szent öregek könyve*
115,229.

⁴⁰*Collationes* X, 10
(Az egyiptomi szerzetesek tanítása, 286).

⁴¹A *szent öregek könyve*
66,116.

⁴²A *szent öregek könyve*
205,472.

⁴³*Collationes* X, 11
(Az egyiptomi szerzetesek tanítása, 292).

⁴⁴Lásd J. E. Grabe-nak az Alexandriai Kódex alapján készült szövegkiadását: *Septuaginta interpretum* tomus IV. Oxford, 1709. Magyar fordítása: *Hetvenes Bibliás és patrisztikus tanulmányok*. Nyíregyháza, 2004.

⁴⁵Mt 11,49.

⁴⁶Ide értendő: „tőle”.

Zsoltárima és lelki fejlődés

⁴⁷Fil 3,13.

⁴⁸*Ep ad Marcellinum*
30,10–18.

saját magát éli bele a szenvedő helyzetébe, és saját szavaiként zengi el ezeket az Úrnak. Így hát minden zsoltárt maga a Szentlélek (...) rendezett el így, hogy (...) mi is megérthessük belőlük lelkünk rezdüléseit, és magunkra is vonatkoztathassuk mindezeket, mint amik épp rólunk szólnak, és saját szavainkként juttatják eszünkbe érzelmeinket. Amit ugyanis a zsoltárszerzők elmondtak, mindaz számunkra is példaként és mintául szolgálhat.”

Nagy Szent Athanasziosznak ez a *Markellinoszhoz intézett levele a zsoltárok értelmezéséről* különösen is nagy tekintélynek örvendett a szentírási bevezetők és kommentárok sorában. Ez a mű ugyanis nemcsak levélként, hanem magában a Szentírásban maradt ránk. A görög Biblia V. századi alexandriai kódexében ez a levél formában megírt traktátus a Zsoltároskönyv előszavát képezi.⁴⁴

„Az Údvözítő (...) meg is tette azt, amit tanított, hogy ki-ki őt hallva, benne mint Képben [Ikonban] szemlélve ugyanezt, Tőle elsajátíthassa cselekvésének mintáját, ezt hallva: »Tanuljatok tőlem, mert szelíd vagyok és alázatos szívű...«⁴⁵ Nem is találhatnánk az erénynek ennél tökéletesebb tanítását, mint amit maga az Úr juttatott kifejezésre saját magában. Ő mintául adta önmagát, hogy akik akarnak, erőt is kaphassanak⁴⁶ a cselekvésre. Ezért már eljövele előtt visszhangoztatta ezt a zsoltárszerzőkkel, hogy amint saját magában példaként megmutatta a földi és mennyei embert, úgy aki csak akarja, a zsoltárokból megismerhesse lelkének érzelmeit és indulatait, és rájöjjön általuk arra is, hogy ezeket az érzelmeit miként kell orvosolnia és kijavítania.”

De a Zsoltároskönyv nemcsak a bajokban szolgál támaszként, hanem a lelki fejlődés kézikönyve is lehet, ahogy ezt a szerző a fölmeneteli-zsoltárok (*gradualék*) kapcsán fejt ki: „érzed, hogy cselekedeteiddel fölfelé haladsz, úgyhogy elmondhatod: »Feledve azt, ami mögöttem van, az előttem lévők után rugaszkodom.«”⁴⁷

„Ha pedig még ennél is meggyőzőbb érvekre van szükség: (...) a Zsoltárok könyve még a lélek vezetésének a mintaképét is megadja. A zsoltárok olvasása emlékezteti az erény megszerzéséért fáradozó keresztényt arra, hogy milyenek a lelkének érzelmei s indulatai, aztán pedig képezi és oktatja is azokat, akik ezeket a szavakat olvassák.”

Ezeknek a személyes élethelyzetekre történt alkalmazásoknak legszebb összefoglalása az Athanasziosz-levél 30. fejezetben olvasható: „Ha valakinek bűnbánatra van szüksége, vagy szorongatott helyzetbe került, (...) illetve ha szomorú lett és háborog a lelke, vagy ha épp azt észleli, hogy végre halad és az ellenség fölött diadalmaskodik, vagy ha dicsérni és áldani akarja az Urat, vagy éppen hálát akar adni neki, minderre a szent zsoltárokból talál tanítást. Ki-ki válaszon csak magának tetszése szerint az elmondott helyzetekre, s már úgy olvashatja, mint amit épp róla írtak, s akkor úgy fordulhat velük az Úrhoz, hogy érzései terén is egyet tud érteni a leírtakkal.”⁴⁸

⁴⁹*Ep ad Marcellinum*
11,14 és 43–50.

⁵⁰*Ep ad Marcellinum*
11,57–58. Vö. I. M.
Fossas: *L' Epistula ad*
Marcellinum di Sant
Atanasio, 55.

A zsoltárima terápiája

⁵¹*Ep ad Marcellinum*
10,27.

⁵²*Hom in Ps. 37,1.*
SC 411, 260.

⁵³*Hom in Ps. 37,4.*
Uo. 288.

⁵⁴„Isten szolgálí” egy-egy
ünnepnapon egybegyül-
nek, illetve „együtt éne-
kelnek”, s „te is zengjed
velük együtt a (80.
és 94.) zsoltárt”.

A zsoltárima közösségi vonatkozásai

⁵⁵Nagy Szent Bazil:
Zsoltárkommentárok.
Nyíregyháza, 1998, 11.

Szent Athanasziosz tehát Cassianuszt jóval megelőzve leszö-
gezte: Az olvasó „a zsoltárok többségét mint saját szavait mondo-
gatja. Aki hallja és aki olvassa, egyaránt megrendül, és úgy érez
együtt az ódák szavaival, mintha azok sajátjai volnának”, vagy
mintha róla szólnának.⁴⁹ Ez az *identificatio* útja: így azonosulhat az
imádkozó a zsoltárokkal: „Úgy tesz, mint aki magáról beszél; ami
elhangzik, mindazt úgy ajánlja fel Istennek, mintha ő maga tette
és mondta volna azokat.” Így vált az imádság iskolájává ez a
könyv, amelyben ki-ki magára talál Isten színe előtt.⁵⁰

A Zsoltároskönyv egyúttal gyógyító „terápiát” és „gondos
lelkivezetést biztosít minden egyes olvasó számára. Tanítást is
ad minden hallgató számára arról, hogy milyen szavakkal lehe-
tünk tetszésére az Úrnak, s hogy milyen mondatokkal léphetünk
a javulás útjára” — írja Szent Athanasziosz.⁵¹

A gondolat előzményeit megtaláljuk már egy évszázaddal ko-
rábban is Órigenésznek a 37. [38.] zsoltárhoz fűzött magyaráza-
taiban. A görög számozás szerinti 37. zsoltárhoz fűzött prológu-
sában a szerzetesek által sokat olvasott katekéta úgy mutatta be
a Zsoltároskönyv „terápiáját”, mint „*medicinae disciplina*”: a meg-
felelő lelki gyógymódot kereső hívőnek „megadta egyfajta
gyógymód technikáját (*medicinae artis industriam*), melynek szer-
zője az Üdvözítő”⁵² (...) „S ha egy bűnös egy szép napon fölfog-
ja helyzetét, s fölfogja Isten ígését is, a bűnbánat felé fordulva a
mennyei orvos felé kiált, és megmutatja neki genyes sebeit.”⁵³

Ugyanakkor a *Markellinoszhoz intézett levél* tisztázza azt is,
hogy minden zsoltárnak valamiképp közösségi jellege is van.⁵⁴
Egyébként Nagy Szent Baszileiosz sem rejti véka alá a zsoltár-
éneklés közösségteremtő hatását: „A zsoltár egybegyűjti a barátó-
kat, egységre vezet a szembenállókat, és kibékíti egymással az ellensé-
geskedőket. Hiszen ki is tarthatná még ellenségének azt, akivel
együtt emelte föl Istenhez a hangját?” Az „egy hang” hangsú-
lyozása itt egyáltalán nem egyhangúságra utal, hanem az ősegy-
házból fölelevenített „egy száj — egy szív” eszményre, melyet a
szerzetesi életszabályok is gyakorta felidéznek. Akik „a legna-
gyobb jót, a szeretetet” keresik „az egység kötelékéeként”, azok
számára a zsoltárok kincstárnak bizonyulnak. Ezért vallja az ige-
hirdető azt, hogy a zsoltáréneklés „emeli az ünnepek fényét” és
(a szerzetesi közösséget bemutató 207. levelében) ezt egészíti ki
az éjszakai virrasztások „antifóniáinak” leírásával: „Aztán áttér-
nek a zsoltárok éneklésére: két kórusra felosztva, váltott karban
énekelnek (*antipszallúszin*), ebből merítve erőt a Szentírásról való
elmélkedéshez és együttesen megteremtve magukban a nagyobb
figyelemre való képességet és a szívükben való összeszedettsé-
get.”⁵⁵

Szent Athanasziosz szerint még a bűnbánati zsoltárok sem ki-
zárólag egyéni imádságra íródtak, s ezt a szerző is érzékelteti,
amikor „az 50. zsoltárt úgy mondja el, hogy a megtérés szavait

⁵⁶Dávid „nem a nevelő fenytetés elől menekül, hanem csak azt kéri, hogy harag nélküli feddésben legyen része. Mint amikor az orvos a meglévő betegség gyógyítására azt kínálja föl, hogy segítségül égetést, sebészkezt és keserű gyógyszereket alkalmazna, s erre ő azt válaszolná: ne égetéssel, még csak ne is késsel, hanem enyhébb és szelídebb gyógymódokkal gyógyíts meg!” – Comm. Ps. 37,1 (PG 30,83)

Hűség a zoltárszerző „szentekhez”

⁵⁷Euszebiosz egyébként etimológiai magyarázatot is talált arra, hogy Jézussal gyógyíttassa a keresztényeket: feltűnt számára a görög *iaszthai* (gyógyítani) ige hasonlósága Jézus nevéhez, tehát nyilván „azért hívták őt Jézusnak, mert gyógyítást és egészséget hozott az embereknek”. (Uo.)

⁵⁸*Ep ad Marcellinum* 31. Vö. Róm 8,26.

⁵⁹Tessz 5,7-t idézi a „Bövebben kifejtett regulái” 37. fejezetében.

⁶⁰*Levél Makrina életéről* 3. (Ford. Vanyó L.) In: *Nüszsai Szent Gergely művei. Ókeresztény írók* 18, Budapest, 2002, 499.

sajátjának tekinti”. Erre az imára egyébként máshol is így bíztát: ha „vétkeztél, és ezt megszégyenülve ismered el, könyörületért esdekelve, elmondhatod a bűnvallomás és bűnbánat szavait az 50. zoltárban”. Ugyanez megjelent már kicsit korábban Euszebiosz püspöknek a 38. zoltárhoz fűzött magyarázatában is. Ő azt ajánlja olvasóinak, hogy Dávidhoz hasonlóan a lélek gyógyszerként használják a zoltárt:⁵⁶ A bűnbánati zoltárban szereplő nyilak pedig maguk Isten igéi, amelyek átverik a lelket, vagyis lelkiismeretfurdalást okoznak... „A bűnvallomás gyógyszerével orvosoltam kelevényemet. *Megűszkösödött* sebeimtől meg akarok gyógyulni. Nem magamban bízva, hiszen nem volt számomra más remény szemeim előtt, mint te, a gyógyulásnak ezt a módját írtam elő magam számára.”⁵⁷

Vajon miért nem lehet „korszerűsíteni” ezeket az ősrégi imákat? Ezt fejtí ki a 31. fejezet: Nem szabad „elbűvölőbb szavakat” hozzátenni, „s ne is próbálja senki a zoltárversek szavait se megváltoztatni vagy módosítani, hanem olvassa vagy recitálja azokat ki-ki olyan egyszerűen, ahogy azok elhangzottak, hogy azok az emberek, akik ezekkel a műveikkel szolgálatot vállaltak, felismerve bennük a saját szavaikat, együtt imádkozzák velünk ezeket”. A zoltárt imádkozó emberben a szó szoros értelmében ott van a szentek „utánzásának” vágya. Aztán pedig ez a ragaszkodás az eredeti szavakhoz indokolt „még inkább azért, hogy a szentekben annak idején szóhoz jutó Lélek a saját maga által ihletett szavakat visszahangozni látva, segítségünkre siessen”.⁵⁸

Kappadokiában Nagy Szent Baszileiosz alapelve a Szentírásban többször is javasolt „szüntelen imádság”.⁵⁹ De ezen belül Baszileiosz szinte családi örökségként hordozta magával a zoltárok szeretetét. Már nővére, Makrina „sem hagyta figyelmen kívül a zoltárok könyvét, egy-egy részét időnként átvette felkészüléskor, a tennivalók elkezdésekor, a munka befejezésekor, étkezés előtt és után, lefekvés előtt, és ha felállt imádkozni, mindig ott voltak a zoltárok, jó útitársként soha nem maradtak el.”⁶⁰ A Makrina által egybegyűjtött aszkétáknak „a szüntelen ima és szakadatlan zoltározás éjjel-nappal egyformán kitölti egész idejüket”, úgyhogy „szinte ez lett munkájuk és munkától való megpihenésük”.⁶¹

A mindennapi zoltáréneklésnek Baszileiosz közösségében is megvan a természetes funkciója, de üdvösségtörténeti jelentősége is. „Így a reggeli zsolozsma arra való, hogy lelkünk és elménk első mozdulásait mindjárt Istennek ajánljuk... Majd a nappal harmadik órájában ismét imádságra kell emelkednünk... A hatodik órában is és a nap végeztével is imádkozunk: ekkor hálát kell adnunk...”⁶²

A kappadokiai püspök zoltárprologusa szerint „A Szentírás a lelkek gyógyszerháza, amelyből „mi emberek mindannyian kiszemeljük a saját bajunkra való gyógyírt”. A Zoltárok könyvében

**„Zsoltárterápia”
Baszileiosz és
tanítványai szerint**

⁶¹Levél Makrina életéről
11, uo. 506.

⁶²Bővebben kifejtett szabályok 37,3. *Életszabályok I.* Nyíregyháza, 1991, 134.

⁶³Praktikosz, 15. f. (Ford. Kapitány Gy.) *Evagriosz Pontikos: Praktikos, avagy a szerzetes.* Tanítvány, 2003, 3–4, 13.

⁶⁴Ep 42,1 s gyakran másutt is.

⁶⁵In Ps 102,3 β.

⁶⁶Pr 27. f.; i. m. 17.

⁶⁷Or 85

⁶⁸In Ps 80,3a

**A zsoltáréneklés
terapeutikája**

⁶⁹Zsoltárkommentárok.
Nyíregyháza, 1998,
37–40. Szent Baszileiosz meggyőződése szerint „az igaz már e világban megízlelheti a teljes boldogság előízét”,
vö. uo. 202.

⁷⁰„Így szoktak eljárni a bölcs orvosok is: amikor a legkeserűbb gyógyszerrel kell beadniuk a betegnek, akkor az orvosos pohár szélét többnyire mézzel kenik be.”
(Zsoltárkommentárok.
Nyíregyháza, 1998, 34).

⁷¹Zsoltárkommentárok.
Nyíregyháza, 1998, 34.

viszont „ki-ki maga is megtalálhatja azt, ami neki éppen leginkább hasznára van. A lelkek régi sebei begyógyulnak általa, az újabb keletű sebekre pedig gyors javulást kínál, tehát a betegnek kezelést ad, az egészségest pedig megőrzi”. A Zsoltároskönyv mindenestül kiírta a szenvedélyeket, amelyek életük során különböző módon lettek úrrá az emberek fölött, és igen gondos lelkivezetéssel és kellemes hangzással éri el azt, hogy józan gondolkodásmódot alakítson ki a lelkünkben.

Kicsit később Baszileiosz tanítványa, Evagriosz a szerzetesről írt könyvet. Eszerint „A felkavart indulatot megnyugtató a zsoltározás, a türelem és az irgalmasság; mindez megfelelő időben és mértékben.”⁶³ A betegségek diagnózisát követik a gyógymódok, melyekkel Krisztus, „a lelkek orvosa”⁶⁴ „meggyógyítja a lélek betegségeit”.⁶⁵

A zsoltározásnak ez a megnyugtató, sőt vigasztaló hatása⁶⁶ onnan ered, hogy „Isten sokrétű bölcsességéhez tartozik”,⁶⁷ melynek világunk értelmes és megváltásra irányuló rendjét köszönheti. A zsoltárok, melyek a maguk sajátos módján himnikus formában az egész Szentírást összefoglalják, „lelki tanítást”⁶⁸ adnak arról a csodálatos módról, hogyan talál mindenütt utat Isten irgalma. Ettől minden elhamarkodott haragunk megszűnik. Isten szeretete ugyanis, mely a zsoltárokban nyilvánvalóvá válik, az embert is türelemre és irgalomra szólítja fel ember-társával szemben, s közel viszi őt Istenhez.

Visszatérve még Nagy Szent Baszileioszhoz: ő a „boldog ember” típuspéldájaként épp a zsoltárt éneklő hívőt mutatja be.⁶⁹ Zsoltármagyarázó prédikációiban és főként prologusában egészen optimistán áll hozzá az énekléshez. Az 1. zsoltárhoz írt előszavában ugyanis „rehabilitálja” a „gyönyörködtetés” elvét: a „gondos lelkivezetést” kiegészítő „kellemes hangzásra” utal. Platón és Lucretius már-már közhelynek számító képét használva a gyógyszer bevételehez használt édességhez hasonlítja a dallamok élvezetét,⁷⁰ és nemhogy elutasítja, hanem kifejezetten a Szentlélektől származó pedagógiai fogásnak találja az éneklést: „Mivel ugyanis a Szentlélek látta azt, hogy az emberi nem csak nagy nehézségek árán vezethető az erényességre, és hogy az életvezetre hajló beállítottságunk eltéríthet bennünket a helyes életúttól, ezért a tantételeket gyönyörű dallamosságba illesztette be, hogy így a kellemes hang hallatára önkéntelenül magunkba fogadjuk a hasznunkra való tanítást is.”⁷¹ Ehhez hasonló Arany-szájú Szent János magyarázata is: „Semmi sem emeli fel a lelket, nem teszi szárnyalóvá, nem függetleníti a világtól úgy, mint a dallam, az együtténeklés és a ritmikus szent ének... A lélek mindent könnyebben elvisel, ha dalt hallhat. A gyönyörködésnek ez a fajtája velünk született. Az ördög is tudja ezt. Azért akar rávenni bennünket, hogy haszontalant énekeljünk.”⁷² Aztán a közös éneklés gyakorlatát fejti ki, ahogy azt a „könnyes szemmel

⁷²Expositio in Ps. 41 (PG 55, 156–157). Magyarul: A zsoltárimádság haszna. (Ford. Nádasy A.) Az egyházatyák beszédeiből I., *Tematikus szentbeszéd a görög egyházatyákból*. Budapest, 1944, 70.

Eszközök a lelki béke megszerzéséhez

⁷³A zsoltáréneklés a szerzetesek heves istenszeretetéről tanúskodik”, *Hom in I Tim 14,3–4*; PG 62,575–577. Idezi és magyarázza J. Mateos SJ: *L’office monastique à la fin du IV^e siècle*. In: *Oriens Christianus*. 1963, 54–56.

⁷⁴Exp. in Ps. 41 (PG 55,160). A zsoltárimádság haszna, 74.

⁷⁵Expositio in Ps. 41 (PG 55, 160). A zsoltárimádság haszna, 75–77.

⁷⁶„...hogya a lélek — 1Kor 2,16 értelmében — Krisztus szellemével rendelkezzen, ennek vezetése alatt álljon”

— *Ep ad*

Marcellinum 28.

⁷⁷„Így csillapodik le benne mindaz, ami zavarosan háborgott, nyugtalan hullámzott és rendetlen volt” — *Ep ad Marcellinum* 28. f.; vö. még 12, 13. és 14. f. A sivatagi eszme elsősorban Evagriosz írásaiban fogalmazódik meg. Vö. Rondeau, M.-J.: *Le*

zsoltározó” szerzetesekről is megírta a 1Tim levél kommentárjában.⁷³ „A zsoltáréneklésben nem az számít, hogy öreg vagy fiatal vagy, hogy ismered-e a dallamot. Ide jőzan lelkiület, érző szív, tiszta lelkiismeret kell. Ha ilyen lelkiismerettel jössz az énekesek közé, Dávid mellett állhatsz. Éneklésnél nincs szükség hárfára... Ha akarod, te leszel a hárfá. Fogd kemény igába a test tagjait és összhangban lesz a lélekkel!”⁷⁴ Tehát itt is a zsoltározó hívő testi-lelki harmóniája lesz a lényeg, erre vonatkozik minden hangszer metaforája. Aztán a 41. zsoltár szerzőjének „lángoló” istenszeretetét hozza fel az ideális zsoltározás példaként.⁷⁵

Persze az énekléshez Athanasziosznak, Alexandria érsekének sem volt negatív a hozzáállása. Igaz, hogy platonikus öröksége kizárja azt, hogy az érzéki élvezet miatt énekeltesen bármit is. De alapvetően pozitívan szólt az éneklésről: „Először is jó az, ha a Szentírás szavai nemcsak folyamatos recitálással, hanem éneklés hangon is magasztalják Istent.” Aztán a platóni antropológiát fölelevenítő „pszichológiai” érvet hozza: „a jól felhangolt fuvalák összhangjához” hasonlóan a lélekben is „a gondolatok, vágyak, indulatok működéséből” lelki harmóniát akar teremteni az Ige.⁷⁶ „Mivel az Úr azt akarta, hogy szavaink dallamossága lelkünk szellemi összhangjának legyen a szimbóluma, úgy rendelkezett, hogy az énekeket dallamosan zengjük, s a zsoltárokat énekes módon olvassuk fel.” A lélek „zavartalan nyugalmának” (*ataraxia*) eszménye fogalmazódik itt meg, de nem pusztán a filozófia szempontjából, hanem ahogyan a sivatagi atyák tapasztalták meg azt a lelki „indulatok” és „gondolatok” zűrzavarától való megszabadulásként: „Erre vágyik a lélek, hogy rendben legyen.”⁷⁸

Ezt a gondolatmenetet folytatja majd Baszileiosz, Pontus szerzeteseinek püspöke is, aki aki tapasztalatból tudja, hogy „ha valakinek a lelke ... dühbe jött, miután elkezd egy zsoltárt énekelni, ez rögtön eltűnik belőle, s a szép dallam hangjára még a felbőszült lélek is megszelídül”, hiszen a zsoltáréneklés „kinek-kinek megnyugtatja a lelkét, békét teremt”.⁷⁹

Szorosan ehhez kapcsolódik a „szilárd és maradandó lelki nyugalom” eszménye is, amelyhez Szent Baszileiosz a szelídeknek ígért boldogságot rendeli hozzá. Ez mindenekelőtt a szemlélődő életeszme: az Isten tekintetét magán érző és reá visszatekintő emberé, „aki (...) mély megértéssel szemléli a teremtett világ nagy csodáit, hogy aztán a teremtmények nagyszerűségén és szépségén keresztül magát a Teremtőt szemlélhesse, (...) és amennyire tőle telik, magasztalja az Urat”. A szemlélődő élet nemcsak egyes visszavonult remeték sajátossága, hanem az Istennek elkötelezett „szelíd emberek” liturgikus közössége: „S mivel hát egy ember elméje és elmélkedése még korántsem elégséges Isten nagyszerű tetteinek a felfogásához, ezért a zsoltárszerző az összes szelíd embert egy közösségbe gyűjti ennek a

*commentaire sur les
Psaumes d'Évagre le
Pontique. OCP 27
(1960) 307–348.*

⁷⁸*Ep ad Marcellinum 28.*

S ehhez kapcsolja még
Jak 5,13 szavait: „Örül
valaki közületek? Éne-
keljen zsoltárt!”

⁷⁹Nagy Szent Bazil:
Zsoltárkommentárok.

Nyíregyháza,
1998, 34–35.

⁸⁰*Zsoltárkommentárok,*
133, 209 és 246.

⁸¹*Zsoltárkommentárok,*
133.

⁸²A Létra. 4,87.

⁸³*Ep ad Marcellinum 29.*

A hangszereknek ez az
allegorikus értelmezése
teljesen megfelel a Kele-
mentől és Órigenésztől

örökölt alexandriai
exegetikai hagyományok-
nak. Vö. Custer, J. S.:

*A Biblical Image and its
Interpreters: The*

*Psaltery, the Harp and
the Fathers. The*

*Downside Review 103
(1996) 19–32.*

⁸⁴*Ep ad Marcellinum 28,*

1–6. Erről szól később
Szent Baszileiosz is:

„Mert először is testünk
cselekedeteit kell helyre-
hozniunk, hogy aztán ezt

az isteni igével
összhangban tudjuk

elvégezni, s így
emelkedjünk föl a

szellemi valóság
szemléletéhez.” *Zsoltár-
kommentárok*, 101.

⁸⁵Lehet hárfá, lant
vagy cimbalom.

magasztalásnak a művelésére.” Persze „aki e világi dolgokért
aggódik, és akit mélységesen lekötnek testének elfoglaltságai,
az ugyan miképpen figyelhetne oda Isten igéjére, és hogyan
szemlélhetné megfelelőképpen a reá vonatkozó nagyszerű dol-
gokat?”⁸⁰

Ennek az életformának az előfeltétele a lélekre nézve káros
szenvedélyektől való megszabadulás. Hiszen nemcsak „a kishi-
tűség és az irigység”, hanem végső soron „minden egyes szen-
vedély háborgást okoz és megzavarja lelkünk tisztánlátását. S
ahogyan a zavarodott szem már nem foghatja föl egészen pontos-
an a látható dolgokat, úgy a megzavarodott szív sem juthat el
az igazság felfogására. Ehhez tehát vissza kell vonulni a világi
dolgoktól” — hangzik Baszileiosz zsoltármagyarázata. „Mert a
test göggéből fakadó támadások olyan zűrzavaros lármával töltik
meg a bensőnket, amely soha le nem csendesül és egészen lecsil-
lapíthatatlan.”⁸¹ Mintha már előre Klimakosz Szent János egyik
fontos megállapítását hallanánk: „Aki közösségben él, annak
nincs annyi haszna a zsolozsmázásból, mint az imából; mert a
sokféle hang kavalkádjá elvonja a figyelmet a zsoltároktól.”⁸²
Tehát nem elég a külső lárma elől elvonulni, hanem saját tes-
tünk-lelkünk rendetlenségei elől kell Isten rendelőintézetét
vagy kórházát fölkeresni. Ez az Isten Igéjével való szembe-
sülést jelenti.

Vissz térhetünk még a harmónia zenei metaforájának további
kiaknázására, a hárfá, citera és tízhúrú lant hagyományos képeire:
„Az, hogy Istent hangos szavú cimbalmokon, citerával és tízhú-
rú lanttal dicsérték, (...) annak jelzése, hogy a testrészek húrok-
hoz hasonlóan törvényes rendben vannak”⁸³ — írja Athana-
sziosz. A hagyomány szerint a Szentlélek indíttatását jelképezi a
pengető, amely felülről „az összhangot hozza létre — ugyanígy
az az ember is, aki lanttá vagy hárfává válik, teljesen a Lélekre
figyel, s minden testrészében és minden mozdulatában Isten
akarátának szolgál”.⁸⁴ A görög egyházatyák tehát meg vannak
győződve arról, hogy „a próféta (...) azért alkalmazta éppen a
„pszaltérion”⁸⁵ nevű húros hangszert, hogy ezáltal is a Szentlé-
lektől felülről beléje juttatott kegyelemről tanúskodhassék, és e
közösségteremtő fizikai eszközzel is kifejezze a lelki élet alapel-
veit. Mert míg a többi hangszert oldalról pengetik vagy éppen
alulról is ütik, a »pszaltérion« fölülről kapja az indíttatást ezekre
a harmonikus ütemekre: azért, hogy a kellemes hangzást élvez-
ve, mi is igyekezzünk a fent lévő dolgokat keresni, s ne hagyjuk
magunkat a test szenvedélyei felé lesüllyedni.”⁸⁶

Ehhez kapcsolódik még egy ma már ósdiinak tűnő gondolat-
menet, amely szerint a zsoltározás a démonok elleni diadal leg-
főbb eszköze. „Amikor tehát most zsoltározunk, ki-ki bízzék ab-
ban, hogy Isten ezek révén gyorsan meghallgatja a rászorulókat:
s az Úr, aki megóvta azt, aki ezeket elmondta, meg fogja óvni az

⁸⁶Zsoltárkommentárok,
12.

⁸⁷Ep ad Marcellinum 30.

⁸⁸Ep ad Marcellinum 2,1.

⁸⁹Uo. 14,2.

⁹⁰Vö. Nagy Szent
Baszileiosz kommentárja
az 1. és 44. zsoltár
bevezetéséhez: Zsoltár-
kommentárok. Nyiregy-
háza, 1998, 244–245.

⁹¹VA 80. Vö. Gal 5,6 és
Szent Baszileiosz Etiká-
jának záró fejezete.

⁹²Vö. Tesszaloniki
Simeon: A végső dolgok,
361; PG 155, 676.

⁹³Vö. Aurelius
Augustinus: Über die
Psalmen. Einsiedeln –
Freiburg, 1996.

⁹⁴Szent Benedek Regu-
lája. Pannonhalmi,
1993, 28 és 63 (a 8. és
58. f.), ahol a magyar
fordítás „olvasásról”, illet-
ve „lelki munkáról” szól.
Az 58. f. „meditent” sza-
vának egyéb („abszolút”)
értelmezési lehetősé-
géhez vö. H. Bacht:
Das Vermächtnis des
Ursprungs (24. megj.),
255. old. és különösen
is a 61. megj.

illetőt is: a sátánt ezek által lebuktatja, s az ő ördögeit is elriasztja”⁸⁷ — folytatja Szent Athanasziosz.

Alexandria püspöke tehát a bensőséges istenélményen túl a zsoltározás „lelki hasznosságát” (*prodesse*) hangsúlyozza.⁸⁸ Hiszen „az egész Szentírás tanítómestere az erénynek és igaz hitnek, a Zsoltárok könyve viszont még a lélek vezetésének a mintaképét is megadja”.⁸⁹ Az Ige jóvoltából az erényre törekvő keresztény bátran hagyatkozhat rá a zsoltárok „gondos lelki-vezetésére”.⁹⁰

„Erről elmélkedj!” — javasolja tehát az 1. Timóteus-levél szavaival Alexandria püspöke a szerzetesnek. „Ezekről elmélkedj te is (*meletél!*)], s értelmesen úgy olvasgasd a zsoltárokat, hogy a Szentlélek vezetésével fölfoghasd mindegyiknek az értelmét!” A buzdítás azonban nemcsak lelki olvasmányra, hanem az élet-szentségre vonatkozik: „S törekedj te is olyan életre, amilyen azoké a szent, isteni ihletésű férfiaké volt, akik ezeket elmondták!” A hivatását radikálisan követő keresztény ugyanis csak a Biblia szerint tanít és szólal meg. Hiteles keresztény élethivatásunk ismérve ugyanis nem a mesterkéltségek okoskodás, hanem „az a Jézus Krisztusba vetett hit, amely a szeretet által tevékeny”.⁹¹ Ehhez az eszményi állapothoz vezet el a Zsoltároskönyv is, de mint Krisztus kegyelmét közvetítő eszköz, amelynek célja, hogy a lélek összeszedetté, igazán egységessé váljon, és egészséges keresztényként „Krisztus szellemével rendelkezzen”. Sztudita Tivadar úgy rendelkezett, hogy halálos ágyánál a 118. zsoltárt olvassák fel. S amikor odaértek, hogy „soha nem felejttem el parancsaidat, mert ezáltal éltetsz engem”, meghalt. Azóta a keleti szerzeteseknek nemcsak az egész életéhez tartozik hozzá a Zsoltároskönyv, hanem haláluk után is mindenekelőtt ezt kell felolvasni ravataluknál.⁹²

Nincs már időm a nyugati szerzetesség hajnalának bemutatására. Pedig hosszan beszélhetnénk Szent Ágostonról és tanítványainak adott csodálatos zsoltármagyarázatairól.⁹³ „Aki szeret, az énekel” — mondogatta a hippói püspök. Szent Benedek regulája a vigilia utáni szabadon maradt időre írja elő a nyugati szerzetes-testvérek vagy például különösen is a noviciusok számára a zsoltárokról való elmélkedést.⁹⁴

Philemon apát mondta ki hajdan azt, amit én is szeretnék személyes üzenetként átadni: „Biztosíthatlak benneteket: Isten úgy véste szegény szívembe a zsoltárok erejét, miként a régi időkben Dávid próféta szívébe. Élni sem tudnék már a zsoltárok édes szava s ama végtelen szemlélődés nélkül, melyet ezek a szavak rejtenek. A zsoltárok magukba foglalják az egész Szentírást.”